

働く人のためのオンラインセミナー

アンガーマネジメントに学ぶ 「自らの怒り」のトリセツ



職場で、「ついイライラしてしまう」「さっきの注意、ハラスメントにならないか心配」と悩むことはありませんか。
怒りの感情との上手な向き合い方を知ること、職場の信頼関係を深め、誰もが安心して働ける職場づくりのヒントを見つけましょう。



- ☒ 自分の感情に責任を持つ
- ☒ 怒りが生まれるメカニズム
- ☒ 怒りをコントロールする3ステップ
- ☒ 職場の心理的安全性向上
- ☒ 適切な指導のヒント
- ☒ ハラスメントの抑止 など

11月12日(木) 13:30~15:00

講 師 藤田 潮 氏 (and Cs 代表、アンガーマネジメントコンサルタント)

受講方法 オンライン (Zoom を使用します)

対 象 企業の経営者、管理職、現場のリーダー層、
テーマに関心があり職場で活かしたい方 30 人 (申込順・定員になり次第締切)

受講料 無料

申込み 令和8年10月5日(月) 午前9時～ 電話、窓口、ホームページにて受付

【お申込み・お問合せ】江東区総務部人権推進課 (男女共同参画推進センター)

〒135-0011 江東区扇橋 3-22-2 (パルシティ江東)

TEL / 03-5683-0341 FAX / 03-5683-0340

受付時間 / 午前9時～午後9時 (第2・4月曜日休館 ※祝日の場合は開館)

HP アドレス / <https://www.city.koto.lg.jp/kurashi/jinken/danjo/center/kouza/index.html>



申込開始

令和8年 10月5日(月) 午前9時～申込順

申込方法

ホームページ（[江東区 講座 男女](#) [検索](#)）、電話、窓口でお申込ください。

※ホームページによるお申込みは、必要事項にすべてご入力ください。
入力に不備がある場合、電話連絡させていただくか、申込みが無効になる場合がありますのでご注意ください。



◀ オンライン申込
フォームはこちら

受講のご案内

- ◆ 講座にお申込みされた本人のみの受講となります。
- ◆ お申込みの際にいただいた個人情報は、当事業のみに使用し、それ以外の目的に使用いたしません。
- ◆ 対象者の指定のない講座は、高校生以上とさせていただきます。

受講方法 …当日までの流れ

① お申込み …ホームページまたは電話、窓口でお申込みください。

② 資料送付

■ ホームページからお申込みいただいた方

…申込フォームにメールアドレスを記載いただくと、自動返信にて Zoom の参加用 URL をお知らせします。

※申込みが完了した時点で自動返信メールを送信しております。
しばらく経っても自動返信メールが届かない場合はセンターまでお問い合わせください。

■ 窓口・お電話にてお申込みいただいた方

…参加方法の詳細と参加用の Zoom の
・ミーティング ID ・パスコード
を記載したご案内書を郵便でお送りします。

③ 当日受講 …Zoom アプリを使用し、通信環境やプライバシー環境の整った場所からご参加ください。

※ 当日は、講座の15分前から Zoom に入室いただけます。